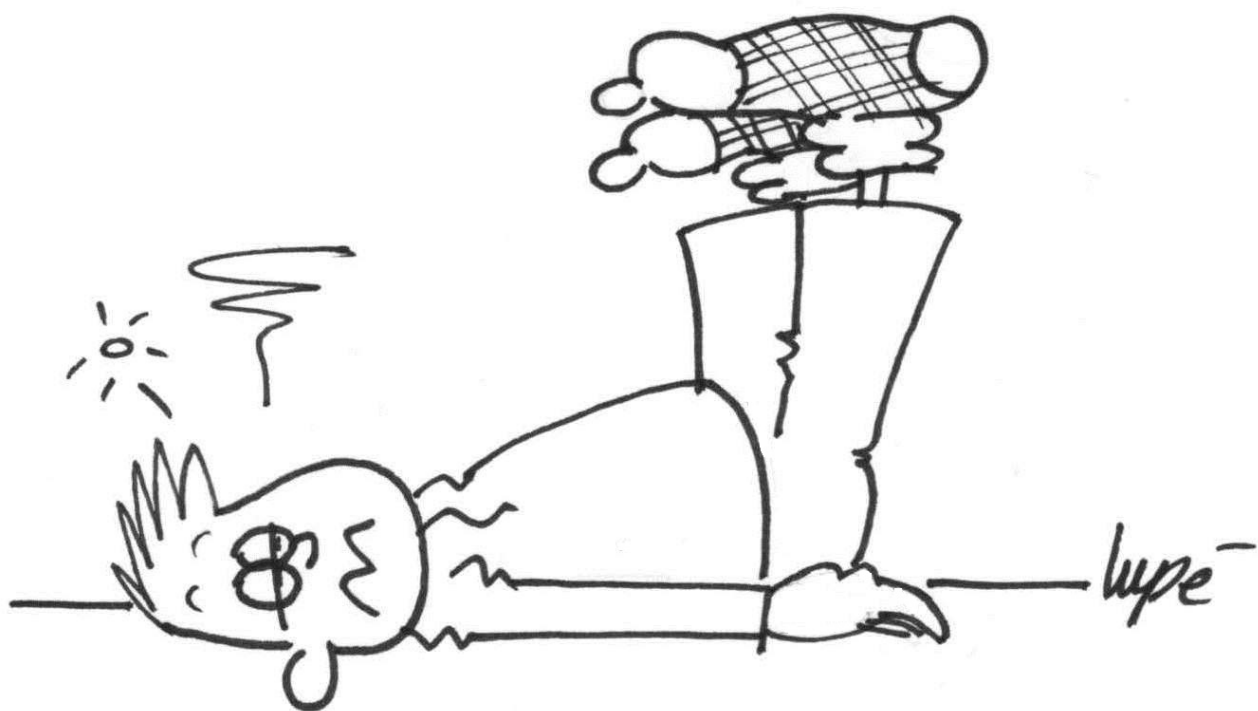




Valcoaching

Een valvrij huis

Wat kan je zelf doen?

Inhoud

Inhoud	3
Inleiding	4
Onze voornaamste tips voor jou.....	4
Drie dagelijkse oefeningen	5
1. Hakken / tenen	5
2. Been zijwaarts.....	5
3. Been strekken	5
De bewegingsdriehoek.....	6
Jouw huis	7
Gelijkvloers	7
Badkamer en toilet.....	8
Trap	8
Slaapkamer.....	9
Algemeen.....	9
Waar kunt u terecht voor meer info?	10

Inleiding

Eén op de drie 65-plussers valt minstens één keer per jaar.
Daarom besteden we hier in het ziekenhuis extra aandacht aan.

Eén van de belangrijkste adviezen is: meer bewegen!
We bieden jou **drie oefeningen** aan die je thuis elke dag kan doen. Het enige wat je hiervoor nodig hebt, is een stoel.

Daarnaast overlopen we samen welke **aanpassingen in jouw huis** zinvol kunnen zijn.

Op die manier vermijden we valincidenten!

Je valcoach

Onze voornaamste tips voor jou

1. Beweeg en versterk je spieren door dagelijks de drie oefeningen op de volgende bladzijde te doen.
2.
3.
4.

Drie dagelijkse oefeningen

Wil jij je zelfstandigheid behouden? Beweeg meer en zit minder. Dat is het belangrijkste advies dat we je kunnen geven. Pak het stap voor stap aan.

Onderbreek lang stilzitten en beweeg het grootste deel van de dag licht intensief (bijvoorbeeld lichte huishoudelijke taken, ...).

Versterk je spieren met **drie oefeningen** die je **elke dag** kan doen.

1. Hakken / tenen

1. Ga zitten.
2. Hef je hielen van de grond.
3. Hef je tenen van de grond.
4. Herhaal dit 10 keer.



2. Been zijwaarts

1. Ga zitten.
2. Hef je voet op en verplaats naar buiten en weer terug.
3. Herhaal dit 10 keer voor elk been.



3. Been strekken

1. Ga zitten.
2. Strek het been en laat het rustig zakken.
3. Herhaal dit 10 keer voor elk been.



Meer tips en info vind je in de bewegingsdriehoek op de volgende bladzijde.

Zelfstandigheid behouden? Meer bewegen en minder zitten!

1. Onderbreek lang stilzitten en beweeg het grootste deel van de dag licht intensief

- Doe lichte huishoudelijke taken
- Speel met je (achter)kleinkinderen
- Doe aan yoga



gezondleven.be

BEGEINGS-DRIEHOEK GEZOND LEVEN

© VALPREVENTIE INSTITUTE GEZOND LEVEN 2019

2. Beweeg regelmatig aan matige of hoge intensiteit



Probeer te bewegen aan matige intensiteit

(lieft 150 tot 300 minuten verdeeld over de week)

- Werk in de tuin
- Fiets, bv. elektrisch of op een hometrainer
- Maak een wandeling
- Speel petanque

OF



Probeer te bewegen aan hoge intensiteit

(lieft 75 tot 150 minuten verdeeld over de week)

- Maak een stevige fietstocht
- Ga zwemmen
- Dans



Een combinatie van bewegen aan matige en hoge intensiteit mag natuurlijk ook!

TIPS

- **Pak het stap voor stap aan**
Bouw geleidelijk aan meer beweging op
Geef niet op bij een terugval
- **Ga voor een gezonde gewoonte**
Wissel elke dag zitten, staan en bewegen af



3. Train drie keer per week je spieren, evenwicht en lenigheid

Wil je meer info over oefenprogramma's? Ga naar www.valpreventie.be
Volg de tips van de bewegingsdriehoek op www.bewegingsdriehoek.be

valpreventie.be

Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen

Jouw huis

Kleine aanpassingen kunnen vaak al een groot verschil maken.
Volg je onze tips?

Gelijkvloers

	Ja	Neen	Heb ik niet
De toegang tot mijn huis ligt effen.			
Ik gebruik de buitenverlichting wanneer het donker is en ik mijn woning verlaat.			
Ik doe het licht aan als er te weinig daglicht is.			
Mijn tegels in mijn huis en buiten op het terras zijn in goede staat.			
Ik wandel niet door het huis wanneer het pas gepoetst is.			
Mijn deurmat heeft een antisliplaag en kan dus niet wegschuiven.			
Al mijn meubels zijn stevig genoeg zodat ik erop kan leunen.			
Er is voldoende ruimte tussen mijn meubels zodat ik nergens tegenaan kan lopen.			
Ik leg een antisliplaag onder mijn tapijten of nog beter, ik heb geen tapijten liggen.			
Mijn zetels en stoelen hebben een goede zithoogte zodat ik makkelijk kan gaan zitten en terug kan opstaan.			
Ik gebruik een stabiel opstapje met een leuning en antislip treden als ik iets in de hoogte nodig heb.			
Ik zet het keukengerei dat ik veel gebruik in kastjes die makkelijk bereikbaar zijn.			
Ik haal gemorste etensresten of vloeistoffen meteen weg, zo kan ik er niet over uitglijden.			

Badkamer en toilet

	Ja	Neen	Heb ik niet
Ik gebruik de handgrepen die aangebracht zijn als steun voor de douche en het bad.			
Ik gebruik een zitbankje in de douche.			
Ik gebruik een handgreep als steun bij het toilet.			
Zowel in, als vóór de douche en het bad, ligt een antislipmatje.			
Ik gebruik een toiletverhoger.			

Trap

	Ja	Neen	Heb ik niet
Mijn traploper ligt goed vast.			
Ik hou mij steeds vast aan mijn trapeuning als ik de trap gebruik.			
Er liggen geen spullen op de trap die mij verhinderen om veilig de trap op en af te lopen.			

Slaapkamer

	Ja	Neen	Heb ik niet
De lichtschakelaar kan ik makkelijk vanuit het bed bedienen.			
Vanuit mijn slaapkamer kan ik het toilet makkelijk bereiken.			
Mijn bed staat op de juiste hoogte. Zo kan ik, als ik op de rand van mijn bed ga zitten, net met beide voeten aan de grond.			

Algemeen

	Ja	Neen	Heb ik niet
Ik doe aangepaste schoenen aan als ik in huis rondloop.			
Ik kan de telefoon op elke verdieping makkelijk bereiken.			
Ik draag steeds mijn personenalarmsysteem.			
Ik heb het telefoonnummer van mijn (huis)arts en van mijn familielid of buur naast mijn telefoon gelegd (ook die van boven).			
Ik heb afspraken gemaakt met burens, familie of vrienden indien er zich een noodgeval voordoet.			
Ik draag mijn bril altijd als dat nodig is.			

Waar kunt u terecht voor meer info?

Wij hebben nog enkele praktische tips voor thuis opgelijst in onze andere brochure.

Neem ook gerust een kijkje op www.valpreventie.be. U vindt er verschillende suggesties.

Voor bijkomende persoonlijke informatie over valpreventie kunt u terecht bij de dienst ergotherapie van AZ Turnhout op het nummer 014 44 42 14.

Voor de aankoop van hulpmiddelen, een huisbezoek en/of aanpassingen in de woning, kunt u terecht bij uw mutualiteit.



AZ Turnhout vzw
www.azturnhout.be
info@azturnhout.be



Blijf op de hoogte via www.facebook.com/azturnhout



Campus Sint-Jozef
Steenweg op Merksplas 44
2300 Turnhout
014 40 60 11



Campus Sint-Elisabeth
Rubensstraat 166
2300 Turnhout
014 40 60 11